

За короткий срок

«»» I стр.

Но этого недостаточно, работу усилит.

– Не только Родина должна любить своих героев, но и они должны отвечать взаимностью, – подчеркнул заместитель губернатора.

После докладов перешли к обращениям жителей. Коркинцы озвучили около сорока вопросов. Некоторые из них повторяются на каждой встрече с областными руководителями: взаимоотношения с представителями цыганской диаспоры, подтопление подвалов МКД канализационными стоками, плачевное состояние ЖКХ, высокие тарифы на воду, несвоевременный вывоз мусора и другие.

Спрашивали и о расследовании уголовного дела, возбуждённого после трагической ситуации, произошедшей недавно в Коркино. Руководитель областного следственного комитета пояснил, что следственные действия ещё продолжаются. Расследованием занимаются столичные специалисты.

На многие вопросы ответил исполняющий полномочия главы Коркинского округа. За короткий период Александр Орёл изучил наши проблемы и озвучил путь решения некоторых.

Например, финансирование на отлов бездомных собак на будущий год будет увеличено в полтора раза. Сейчас заключают контракт на поимку агрессивных особей на 200 тысяч рублей. Будут приняты единые окружные правила по благоустройству, их планируют вынести на общественные обсуждения. Правила позволят навести порядок в посёлках, за их соблюдением будет следить новое управление муниципального контроля. Проверять качество выполненных работ по федеральным проектам, при необходимости подтягивать предьявлять претензии.

– По поручению губернатора Алексея Текслера составлена «дорожная карта» по проблемам территории, среди которых, конечно, постоянно звучащая коммунальная тема. В контакте с отраслевыми министерствами уже определены первоочередные мероприятия по нормализации ситуации в этой сфере, – подытожил Александр Орёл. – Каждое обращение в адрес администрации беру на личный контроль, люди должны видеть изменения к лучшему.

– Такие встречи с властью радуют, давно в Коркино не было открытого диалога с жителями. Проблем накопилось очень много, – поделилась мнением Татьяна Храмых. – Хорошо, что руководители нас слышат и пытаются помочь в решении вопросов.

«Я Александра Евгеньевича знаю по Ленинскому району города Челябинска, и уверяю вас – порядок будет – не доедет не доспит, но порядок наведёт, будьте уверены» – прокомментировал Роман Тамандаров в соцсетях.

Каждое лето Альбина Хенсрtdинова ездила к бабушке в деревню Челкаково в Башкирию, где отдыхала и помогала ей. Так пошло с детства, и став уже взрослой и студенткой первого курса Уральского государственного педагогического университета, она снова отправилась туда летом 2002 года.

Юрий Сейидов

«ЗАБЕРИТЕ МЕНЯ!»

– Вечером носила воду из колодца, а, проснувшись утром, вдруг увидела отёки на лице, – вспоминает первые симптомы заболевания Альбина. – К вечеру уже отекали ноги. Сначала не обращала внимание. Может, надорвалась или воды много выпила? Бабушка лечила народными средствами, прикладывала к отёкам капусту. Но с каждым днём отёчность становилась всё больше, а через неделю не смогла залезть в мужские галоши.

Девушку увезли в деревню Бураво, где находилась районная больница. Её лечили гормонами и капельницами. Взяли анализы, гемоглобин низкий – 57. Медики настаивали на осмотре в Уфе.

– Какая Уфа, я там никого не знаю! – грустно улыбается Альбина. – Позвонила родителям, реву: «Заберите меня!» Они приехали, можно сказать, выкрали из больницы, потому что меня не отпускали. При-

везли в Екатеринбург, и здесь пролежала восемь месяцев – с августа по май, отпустили домой всего два раза – на Новый год и 8 Марта. Можно сказать, сроднилась с больницей, сдружилась с медсёстрами.

Врачи поставили девушке неутешительный диагноз – быстропрогрессирующий гломерулонефрит. Почечная недостаточность развивается в сроки от нескольких дней до недель или месяцев. В марте 2003 года Альбина прошла первую процедуру гемодиализа.

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР?

...Она родилась 14 октября 1982 года, и даже имеет медаль времён СССР «Родённой в Свердловске». Папа Сави и мама Фануза работали на стройке. В семье росла старшая сестра Лилия.

– Когда училась в школе, активно занималась ритмикой, настольным и большим теннисом, лёгкой и даже тяжёлой атлетикой, каратэ, – рассказывает Альбина о детско-юношеских годах. – Росла пацанкой, попробовала всё, что можно, стараясь понять, что мне по



В августе в Казани на третьих Трансплант играх Альбина завоевала первое место в шахматах, два вторых – в плавании, «бронзу» в беге на 1600 метров и бурятской игре «Шагай наадан!»

вкусу. Узнав о болезни и необходимости три раза в неделю по четыре часа в день проходить процедуру диализа, жить не хотелось. Врачи сказали: это счастье, что ты к нам попала. А у меня такой стресс! Если бы не родители и сестра... Семья – единственные люди, которые от тебя точно не откажутся. Мужчина может уйти, родные – никогда. Друга тогда не было, а вот многие подруги перестали со мной общаться. Подруги ли? Было обидно.

– Ещё в начале 2000-х диагноз ХПН – хроническая почечная недостаточность считался смертельным приговором, – откровенно рассказывает президент Челябинского отделения межрегиональной общественной организации нефрологических пациентов «Нефро-лига» Ольга Абдрахманова, находящаяся на диализе 21 год. – Врачи давали пару лет жизни, да и то не всем. Мест в диализных центрах не хватало, поэтому медики отказывали в процедуре диабетикам, пациентам 60+. Больные покупали места даже за деньги, но качество диализа невысокое, к тому же нужны сопутствующие препараты, а их не купить. Тогда россияне начинали осваивать Турцию, больные заказывали знакомым привезти лекарства.

Альбина всё же окончила педагогический вуз, получила специальность учителя математики старших классов. Три года отработала по профессии, но уже физически не могла продолжать.

Девушка поняла, что хочет жить дальше, когда врачи подарили надежду, сообщив о возможности сделать пересадку почки: «Сдашь анализы, проведём операцию и будешь жить обычной жизнью, только таблеточки пить!»

Какие раздумья! Альбина в эти дни чуть ли не порхала от

«Восемь золотых правил», чтобы сохранить почки здоровыми

- Активный образ жизни.
- Отказ от курения.
- Контролируйте уровень сахара в крови.
- Приём лекарств только по назначению врача.
- Пейте не менее 1–1,5 литра воды в день.
- Контроль массы тела.
- Следить за артериальным давлением.
- Регулярно выполняйте обследование почек, если у вас сахарный диабет, артериальная гипертензия, избыточный вес, вы или кто-либо из членов вашей семьи страдает от заболевания почек.

следующей пересадки, жила на диализе – от капельницы до капельницы. А это диета, всё без соли, много чего нельзя».

В 2017 году новая пересадка почки, но она не прижилась, отработав всего полтора года: – Сейчас снова сдаю анализы. Врачи смотрят: кому лучше подходит по медицинским показателям, у кого меньше риски отторжения, тому и пересаживают.

ПОРА ПОКУПАТЬ МЕДАЛЬНИЦУ!

Альбина Хенсрtdинова ударила в учёбу. С «красным» дипломом окончила колледж, получив профессию «Техник по строительству дорог». Поступила в Уральский государственный лесотехнический университет на бакалавриат, дипломированный техник-инженер по строительству автомобильных дорог и аэродромов продолжает учёбу в магистратуре.

Однако главным мотиватором к жизни неожиданно стали физкультура и спорт, когда она давно потеряла надежду, и беге на сто метров. Столько эмоций, вы не представляете. Уезжала самым счастливым человеком на земле! Ведь, можно сказать, победила себя. И появилась надежда на полноценную жизнь. Тренировки и соревнования перевернули всё внутри меня! Стала уверенной, мне даже легче ходить. Если раньше мало двигалась, то сейчас запросто прохожу 10 тысяч шагов и не устаю. Самочувствие улучшилось, хотя три раза в неделю привязана к больнице. Если куда-то уехать, нужно собрать пакет документов, чтобы проходил диализ на месте.

На вторых Трансплант Играх в Москве в 2023 году Альби-

предупредили – никаких физических нагрузок: лежите на кровати и читайте книги. Врачи запрещают заниматься спортом, чтобы случайно не травмироваться в запале. У одних на руке фистула для диализа (сшивается вена с артерией), на неё падать нельзя. У других стоят подключные катетеры, у третьих на перитонеальном диализе трубки в животе. Они опасаются за нас.

Однажды Альбина, проходя диализ, познакомилась с подругой по несчастью Юлией Дудиной. Она рассказала про «Нефро-лигу» в Челябинске, о спортивных состязаниях, совместных сплавах по реке.

– Как? Не может быть! – Альбина не скрывала потрясения.

В 2021 году она познакомилась с Ольгой Абдрахмановой, начав сначала ездить в Челябинск в «Школу пациентов» – это беседы с врачами, консультации. Затем Альбину пригласили на Южный Урал на соревнования, рассказали, что можно тренироваться дома в Екатеринбурге, где региональный представитель лиги Юлия Женихова.

– Как же обрадовалась такой возможности! У меня жизнь изменилась. Теперь хожу в бассейне, учусь правильно дышать и плавать. Занимаюсь настольным теннисом и дартсом. В первую очередь, для себя. Это же так здорово. Ещё вчера боялась лишней раз пошевелиться, а сегодня плаваешь, бегаешь, играешь. И есть возможность участвовать в настоящих соревнованиях!

В конце июля 2022 года в Москве прошли первые российские Трансплант Игры. Это уникальное спортивное событие для людей с донорским органом, пациентов на диализе и доноров органов. Спорт после трансплантации органа и для пациентов на диализе – важнейший фактор для повышения качества жизни и её продолжительности. Игры дают надежду на полноценную, активную жизнь тем, кому только предстоит пройти процедуру трансплантации. А главное – веру в себя!

– Заявилась везде, – улыбается, вспоминает Альбина Хенсрtdинова. – И заняла первое место в шахматах, второе в беге на 1,6 километра, третье – в дартсе, настольном теннисе и беге на сто метров. Столько эмоций, вы не представляете. Уезжала самым счастливым человеком на земле! Ведь, можно сказать, победила себя. И появилась надежда на полноценную жизнь. Тренировки и соревнования перевернули всё внутри меня! Стала уверенной, мне даже легче ходить. Если раньше мало двигалась, то сейчас запросто прохожу 10 тысяч шагов и не устаю. Самочувствие улучшилось, хотя три раза в неделю привязана к больнице. Если куда-то уехать, нужно собрать пакет документов, чтобы проходил диализ на месте.

На вторых Трансплант Играх в Москве в 2023 году Альби-

на выигрывает турнир по бадминтону и заплыв на 25 метров, занимает вторые места в беге на 1,6 км, скандинавской ходьбе, настольном теннисе и якутской национальной игре «Хаамыска», третье в дартсе и боулинге. Пора чемпионке покупать медальницу!

– В Москве на первых Играх познакомилась со многими участниками. Например, с Маргаритой Охлопковой из республики Саха Якутия. Она рассказала нам о своих национальных играх «Хабылык» и «Хаамыска», провела мастер-класс и предложила всем желающим попробовать сыграть, подарила всем памятные обереги. А на следующий год провели соревнования по «Хаамыске» среди пациентов, доноров и болельщиков! А уже весной мне пришла посылка с подарком из Якутии с этими играми. Маргарита живёт с пересаженной почкой. А донором была родная сестра, они приезжают на игры вместе.

Награждение проводили главный внештатный специалист трансплантолог Минздрава России, заведующий кафедрой трансплантологии и искусственных органов Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова Сергей Готьёв и знаменитая российская фехтовальщица на саблях, двукратная олимпийская чемпионка Софья Великая.

Любой случай пациента, у которого даже просто сформировались показания к пересадке органов, – это уже большая человеческая история, – считает Сергей Готьёв. – Изначально это тяжелобольные люди, болезнь которых приводит к смерти. Именно в этом смысл трансплантации и донорства: донорский орган может дать человеку ещё долгие годы.

«КОГДА ВИДЯТ МОЮ ФАМИЛИЮ...»

– Наша организация «Нефро-лига» работает во многих регионах страны, а челябинскому отделению на следующий год будет 10 лет, – рассказывает Ольга Абдрахманова. – По профессии я юрист, начала заниматься общественной деятельностью, потому что сначала научилась добиваться бесплатных, положенных по закону, лекарств. И стала своим товарищам по несчастью объяснять алгоритм получения жизненно важных препаратов. Потихоньку ввязалась, чтобы помочь пациентам. Сначала – «Школы пациентов», затем организовывала что-то по культуре. А потом дошли и до спорта.

Познакомившись с «Нефро-лигой», получила приглашение в Москву на конференцию «Осенние встречи». Следила, послушала, воодушевилась! И решила, что могу помочь не только с лекарствами. Каждый год, кроме «Школы пациентов», организовываю всемирные дни почки.

Однажды мой коллега Юрий Кандалов с пересаженной поч-

кой организовал турнир по мини-футболу для таких же пациентов и врачей у себя в Уфе! «Нефро-лига» поддержала инициативу, в том числе финансово, и так в нашу жизнь вошла физкультура и спорт.

Начала организовывать у нас на Южном Урале турниры. Первые – по боулингу. Мы дружим с Екатеринбургом, пригласили их. Пациенты с пересаженным органом – своя команда, кто – на диализе – другая. И обязательно приглашаем участвовать в соревнованиях врачей. Нам помогают министерство спорта региона, управление спорта Челябинска. В 2022 году «Нефро-лига» получила президентский грант на организацию первых Трансплант Игр.

На примере ХПН – хронической почечной недостаточности можно смотреть, как улучшалась жизнь в России. Теперь и жизненно важные лекарства есть, и диализ доступный. А жизнь не просто продлевается, её качество становится другим. И продолжительность. Пациент не просто лежит дома, словно овощ, от диализа до диализа – начинает работать: силы появляются, семьи заводят и путешествуют!

– Сейчас врачи не против физкультуры и спорта, – подчёркивает Ольга Абдрахманова. – Наоборот, в 2023 году обновилась клинические реко-

мендации по лечению ХПН, отдельная глава – рекомендации по физкультуре и спорту. Диализных центров стало больше, государство разрешило в этой области государственно-частное партнёрство.

Ольга Абдрахманова по примеру Трансплант Игр организовала Уральские Игры «Нефро-лиги». В мае на базу Челябинской и Свердловской областей, республики Башкортостан. Их открывал главный трансплантолог Южного Урала Александр Полтораки, а награждал главный нефролог Челябинской области Людмила Журавлёва.

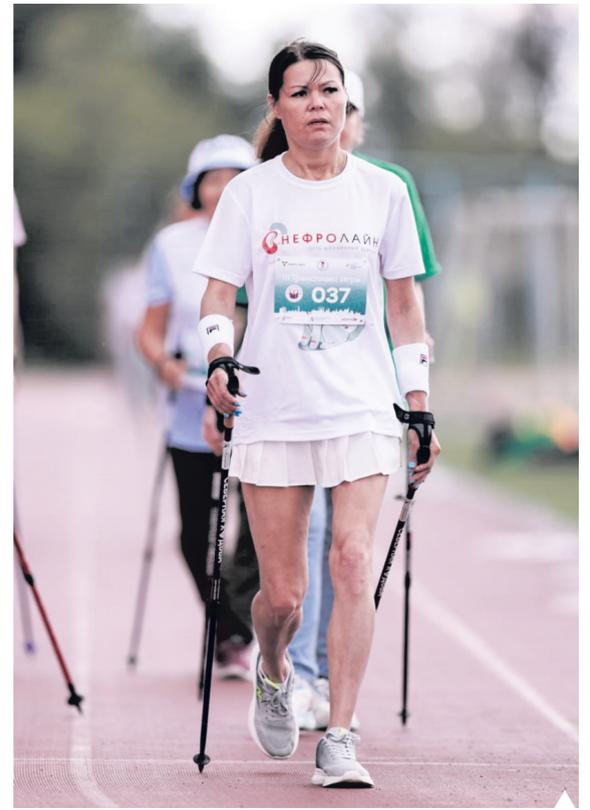
– А ещё мы сплавились по реке Ай, поднимались на Зюраткуль, это 1 178 метров! – делится впечатлениями Альбина. – Какая же красивая наша Земля! Вечером сходили в баньку, посидели у костра – песни, танцы, беседы. Незабываемо!

Альбина Хенсрtdинова познакомилась с Евгением Поляковым, её мужчина работает вместе с ней в ООО «Уралстройсертификация». Жена во всём поддерживает любимую. Спросил Альбину о фамилии. Всё же редкость, когда подряд пять согласных букв!

– Когда видят мою фамилию, то сразу стараются обратиться по имени, – хохочет она. – А в школе директор два дня заучивала Хенсрtdинова перед выдачей аттестата!



Альбина Хенсрtdинова с главными трансплантологом Минздрава России, заведующим кафедрой трансплантологии и искусственных органов Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова Сергеем Готьёвым и двукратной олимпийской чемпионкой по фехтованию на саблях Софьей Великой на первых Трансплант играх в Москве



В Татарстан приехало 240 участников из 31 субъекта России с трансплантированными органами – почками, сердцем, лёгкими, печенью, поджелудочной железой и пациенты с диализом